LƯU Ý: BẢN NHÁP CHƯA HIỆU ĐÍNH – XIN TRÁNH IN ẤN PHỔ BIẾN

Nhật tụng Kālāma – Kinh tạng trích diễm
Kinh Niệm Xứ - 04/02/2024

Pháp môn Tứ Niệm Xứ/ Tuệ Quán/ Minh Sát Tuệ/ Thiền Quán và cuối cùng là Kinh Tứ Niệm Xứ là những câu chữ mà tất cả chúng ta đều nghe thường, thậm chí trong đây có những người đang là hành giả, đã là hành giả, muốn trở thành hành giả, vì nghe đồn đó là pháp môn duy nhất dẫn đến cứu cánh giải thoát.

Nói vậy, có nghĩa đương nhiên bà con tiếp xúc với nhiều sư phụ, giảng sư, tài liệu giải thích, trình bày, diễn giải pháp môn Tuệ Quán thông qua 3 nguồn:

- Chánh Kinh Tứ niệm xứ trong Trường Bộ/ Trung Bộ kinh của Tam Tạng Pali. Chánh Kinh/ Lời dạy nguyên thủy của đức Phật. Nói đến chánh kinh phải nhắc đến, Chánh kinh đọc kèm chánh sớ của chú giải các vị A La Hán.

- Thông qua các vị thiền sư mình trực tiếp học hỏi, lắng nghe, tu tập dưới sự hướng dẫn của các vị. Các vị thiền sư có thể nghiệm, thân chứng, có chứng đắc hay không mình không biết nhưng họ có thể nghiệm, thân chứng, có trải nghiệm pháp môn qua chính bản thân họ. Đặc biệt, tại Miến Điện mình muốn đứng ra dạy là phải có giấy xác nhận của Ban tôn giáo chính phủ. Một cách kín đáo, thông qua sự xác chứng của các vị cao tăng uyên thâm kinh điển. Chứ không phải 1,2 vị cán bộ ban tôn giáo cấp cho mình giấy hành nghề. Giấy xác nhận đó cho mình một tước hiệu, một chức danh là *Kamaṭṭhānācariya* – Người hướng dẫn người khác tu tập. *Kamaṭṭhāna* – Đề mục, thiền chỉ, thiền quán nói chung.

- Các sách thiền. Tất cả tư liệu bàn soạn về pháp môn tuệ quán của những vị chưa hẳn là thiền sư, chưa hẳn là hành giả, chỉ là học giả, những nhà nghiên cứu thôi.

Tôi chốt lại, dầu mình tìm hiểu pháp môn Tứ niệm xứ qua Chánh Tạng, qua chánh kinh Pali cũng phải đọc Chánh sớ.

Cái này mới quan trọng: Nền tảng tâm thức, nhận thức, kiến thức của mỗi người vốn dĩ không giống nhau, cho nên tuy ở nguồn 1 chúng ta đã có dị biệt, nói gì nguồn 2. Nguồn 2 có những vị qua Miến Điện tu tập với thiền sư của truyền thống này, dòng thiền kia, trường phái này phường đại nọ: U Pandita, Tharbawa, Mogok, Sunlun, TheinGu, U Ba Khin, Ledi, ... Còn Thái có Ajahn Naeb, Ajahn Chah, Buddha That, Dhamma Kai,... còn Việt Nam mình thấy hòa thượng Kim Triệu, hòa thượng Trúc Lâm (hòa thượng Thanh Từ), hòa thượng Làng Mai...

Nhớ: **Chân lý chỉ có một , nhưng cái tương tự chân lý có vô số.** Mình không nói chuyện chánh tà đúng sai mà quan trọng là chúng ta tận lực chọn lấy giải thích nào, kiến giải nào mình thấy là tốt nhất.

Có 2 cách tìm đến chân lý:

1. Hiểu vấn đề như nó là
2. Hiểu vấn đề như mình muốn

Nhiều khi mình dựa trên nền tảng của mình, mình biết một mớ Krishnamurti, Osho, Hery Murler, Kinh Dịch, Triết Đông, Triết Tây nói chung, Lão Tử, Trang Tử, Dương Tử, Liệt Tử,... trên nền tảng đó mình tìm đến Kinh Phật là mình phải cẩn thận.

Trên cái nền Triết Tàu, Triết Tây, Phật giáo Bắc truyền mà Phật giáo Bắc truyền có Phật giáo Tịnh Độ, Mật tông,... + Văn hóa trường lớp của mình = Nền dị biệt nhau (A1, A2,.... X1, X2,...) vô số.

Thí dụ mình đi từ Làng Mai (A), có A1, A2,...Dòng Trúc Lâm của Việt Nam có B1, B2,... Thái, Miến Điện cũng vậy. Cho nên, chốt lại, phải cẩn thận.

Mình phải có điểm tựa. Cái đầu phàm phu mình dựa vào cái gì phân định, xác tín được đây? Thôi thì dựa trong kinh Phật dạy: *Pháp môn nào không chống trái, mâu thuẫn với toàn bộ tinh thần, tư tưởng, đường hướng của phần kinh điển còn lại "Tương ứng với kinh, tương đồng với Luật" (trong kinh Đại Bát Niết Bàn, Trường Bộ).*

Thí dụ, mình hiểu kinh Tứ Niệm Xứ thì Kiến giải sư phụ trao cho mình có chỏi với kinh , Luật, A Tỳ Đàm hay không.

Kinh Gotami Đức Phật Ngài dạy để xác định có phải lời Phật hay không khi Ngài không còn nữa thì dựa tiêu chí sau đây:

(1) Lời dạy nào ly tham, thiểu dục, buông bỏ từ vật chất tới thành tựu tinh thần. Buông bỏ = nó hay bằng trời chỉ nhận biết nó là nó. Hôm nay nó hơn hôm qua. Nó màu xanh không giống màu tím,

màu tím thì không màu vàng, chứ còn ghì chặt ôm xiết, chết đứng với thành tựu mình vừa có được là sai, phải có khả năng buông. Mình thấy con khỉ chuyền cây phải buông nhanh khác bỏ nhánh cũ, chứ nắm khư khư nắm cũ là không được. Muốn lên lầu 3 phải có gan bỏ lầu 1, lầu 2. Mình bị cám dỗ bởi tầng 1, tầng 2, tầng trệt thì sao lên tới tầng 3. Đường hướng đầu tiên là dạy mình buông bỏ, không ôm chặt, ghì xiết.

(2) Pháp môn nào mình theo mình càng trở nên dễ nuôi = dễ dàng tùy duyên, dễ dàng thích nghi điều kiện, hoàn cảnh, không có đòi hỏi lắt léo khó khăn. Khả năng thích nghi càng cao. Tiện nghi không bằng thích nghi.

(3) Pháp môn nào càng theo càng tinh tấn, không buông xuôi, bỏ cuộc. Chứ còn lựa pháp môn nào dễ, nghe nói đi tắt, đi nhanh là chết. Vấn đề không phải là tắt, là nhanh mà con đường nó có dẫn tới chỗ mình muốn hay không không quan trọng. Chứ còn chuyện đi đường này nhanh, đi đường này hoa lá, ong bướm đẹp; Đi đường này có quán xá, hoa lá, tiệc tùng .. là chưa chắc. Vấn đề không phải là con đường mình thích mà nó là con đường đúng, dầu không thích cũng phải chấp nhận.

(4) Pháp môn nào càng tu càng thích một mình, chán sợ đám đông. Không phải ghét đám đông mà muốn ở một mình hơn.

(5) Pháp môn nào càng tu càng an lạc; Tu kiểu gì càng tu bản thân bị đốt nóng, gia đình bị đốt nóng, tu kiểu gì mà càng đi chùa, gia đình càng đốt nóng, xào xáo là không được. Càng tu càng an lạc, an lạc mình và an lạc người.

(6) Pháp môn nào càng đi theo trí tuệ càng sáng, càng thấy nhiều điều. Đi theo pháp môn bịt kín, tăm tăm mù mù là không được. Pháp môn chính mình không rõ lắm là không được. Pháp môn phải minh bạch, lỗi lạc, rõ ràng, không có khuất lấp, mờ áp. Pháp môn được thực hành trong sự thấu suốt, càng tu càng có trí huệ.

Tôi đánh một vòng để xác định bà con một chuyện: Ngay cả chánh kinh còn có trăm ngàn cách hiểu tùy thuộc nền tảng nhận thức của mình, nói gì các thiền sư, nói gì các tài liệu tham khảo. Luôn luôn là luôn luôn, hễ phàm phu mà thò tay vào học thuyết, đường lối, một kiến giải nào thì lúc nào mình cũng rất dễ gắn vào đó cái tôi gọi là dấu ấn cá nhân. Phải cẩn thận cái này.

Pháp môn Tứ Niệm Xứ qua kiến giải ngài Pa Auk không giống ngài Mahasi, ngài Mahasi không giống kiến giải ngài U Ba Khin,... Vì nếu là 1 thì tại sao không dồn lại là một đi, mắc gì qua dòng thiền Goenka, vì Goenka là đệ tử ông U Ba Khin. Chứ đừng nói “giống nhau”, vì nếu mà giống nó thành một khối rồi, không có thiền phái riêng đâu. Chắc chắn nó phải có điểm khác.

Có chuyện các vị không biết.

Miến Điện hiện nay có sự chia rẽ sâu đậm, sắc nét giữa các thiền phái. Thí dụ: dòng U Pandita không khoái Pa Auk, dòng Pa Auk không khoái Shwe Oo Min, dòng Shwe Oo Min không mặn mà với dòng Mogok, ... khi đặt chân qua Miến Điện, chuyện đầu tiên: Dòng thiền nào mình cũng có thời gian tham khảo, nhưng không nên khoe mẽ mình theo dòng thiền nào. Đó là chuyện không nên.

Tự nhiên qua nổ, muốn cho người ta nể tự nhiên xì ra tôi là đệ tử dòng nào dòng nào là chết. Bậy. Cái đó không nên. Mình chỉ thiết tha cầu đạo thôi, đừng cho người ta biết mình theo dòng nào chúng nó ghét. Tôi có mấy người quen bên Mỹ có thói quen treo tượng Phật ngoài xe, tôi khuyên không nên. Bởi vì có nhiều thằng Mỹ đen quá khích, nó theo Chúa hoặc nó không theo đạo, nó uống ba mớ vô nó đi ngang cái xe mình nó thấy mình xác định quan điểm, chính sách, lập trường, chủ trương nó ghét. Không có gì nó lấy đá nện cũng phiền lắm. Tại sao mình cho người ta biết mình thuộc trường phái nào làm chi?

Tôi trở lại Chánh kinh Tứ Niệm Xứ: Có nhiều người khó chịu khi đọc câu kinh" Tứ niệm xứ là con đường duy nhất dẫn đến giải thoát, thanh tịnh hóa chúng sinh, thanh lọc phiền não chúng sinh,..."họ không chịu. Vì bản thân họ lơ tơ mơ về giáo lý, lơ tơ mơ về pháp môn Tứ Niệm Xứ,... họ đang theo đuổi kiểu tu nửa thầy nửa thợ, nửa chim nửa chuột, giờ họ nghe nói pháp môn Tứ niệm xứ là là con đường duy nhất họ sốc. Ủa, nếu đó là duy nhất thì con đường tôi đi đó giờ là cái gì? Tôi nói thẳng luôn bây giờ có những con đường rõ ràng luôn, thí dụ, có con đường thiền của Trúc Lâm, trừ lúc trà dư tửu hậu chứ còn con đường Trúc Lâm là thấy gần như không nhắc, không có mùi Tứ Niệm Xứ y chang chánh kinh. Mình thấy pháp môn Làng Mai lúc ôn gần tịch ôn có nhắc, những pháp môn Tịnh Độ, Mật Tông làm như không nhắc gì niệm xứ. Đó giờ mình theo Tịnh Độ, theo Mật Tông trì chú, đó giờ mình theo ôn Làng Mai, Trúc Lâm giờ tự nhiên nghe mình sốc.

Thôi sáng nay chúng ta thử ngồi nói chuyện nhau tí tí để tìm lối về mà có thể nhìn thấy tất cả, những gương mặt của nhau. Mình tìm mẫu số chung để anh em con Phật có thể ngồi lại một cách vui vẻ.

Tại sao pháp môn Tứ Niệm Xứ là con đường duy nhất? Không phải ngoài bài kinh đó ra cái gì cũng sai? Không phải.
Mình luân hồi là sao? Là trong vô số kiếp mình không kiểm soát được 6 căn, con mắt luôn tìm cái để nhìn, tai mũi lưỡi luôn luôn tìm cái để nghe, ngửi, nếm,... luôn luôn. Tùy thuộc tiền nghiệp, khuynh hướng tâm lý, môi trường sống mà 6 căn mỗi người hướng đến cái 6 trần khác nhau. Dầu nó khác nhau nhưng tựu chung lại hễ còn đam mê trong 6 trần = mình tiếp tục đầu tư cho 6 căn đời sau = tiếp tục đẻ ra đời sau, có 6 căn để tiếp tục hưởng thụ hoặc là chịu đựng 6 trần khác. Mà 6 trần đó như tôi vừa nói, tùy thuộc duyên nghiệp làm chó làm heo mình có thực phẩm riêng, mình có chỗ đam mê và có chỗ mình bất mãn riêng.
Như tôi thường nói: Con sư tử sáng sớm bưng tới cho nó mâm cafe, sữa, thịt nguội, dao, nĩa... để trước mặt nó coi nó thích cái gì? - nó thích người bưng. Còn mình thì sao? Có trường hợp mình thích người bưng, có trường hợp mình thích cái mâm hơn. Sư tử nó chỉ có một trường hợp nó thích người bưng cái mâm. Con bò thì khác nữa, con bò nó không thích người bưng, không thích cái mâm, chỉ thích đám cỏ dưới chân nó.
Pháp môn Tứ niệm xứ là cái gì? Pháp môn Tứ Niệm xứ đề nghị mình sống trong kiểm soát đối với 6 căn khi nó tiếp xúc với 6 trần. Đó giờ mình luân hồi vì 6 căn tiếp xúc với 6 trần, không có kiểm soát, nó thích tùm lum. Hễ thích tùm lum thì ghét cái ngược lại. Thế là có thích và có ghét. Thích không được cũng khổ. Được rồi giữ không được cũng khổ. Hễ thích là đẻ ra ghét. Ghét = Muốn chạy trốn cái gì đó. Mà trốn không được cũng khổ. Thích không được cũng khổ. Ghét trốn không được cũng khổ. Như vậy, cả Thích & Ghét đều là nguồn khổ. Kể từ bây giờ, mình không tiếp tục thích ghét, chỉ nhìn nó như là nó.
Ăn chỉ đơn giản là ăn, có cái thích nào nảy sinh lúc đó mình biết cái này do tiền nghiệp mà mình thích thôi chứ ở đây chỉ có lưỡi đang làm việc với món ăn, thức uống, chứ không có cái gì để thích; Do tiền nghiệp mà mình thích cái này cái kia. Vì mình là con người mình phải thích món ăn của con người, chỉ vậy thôi; Bản thân món ăn, cái ngon không phải là giá trị tuyệt đối, hằng số bất biến, mà nó là cái gì đó, cái ngon cái dở chỉ có giá trị ước lệ, giá trị mặc định thôi. Hiểu được cái này rất là quan trọng.
Như vậy, Tứ niệm xứ dạy mình cái gì? Dạy mình 2 chuyện: Sống với Niệm & Sống với Tuệ.

- Sống với niệm = Mình đang hoạt động như thế nào, thân và tâm đang hoạt động thế nào, đang đi biết là đang đi, đang ngồi biết là đang ngồi, ... đó là Niệm.
- Tuệ = Biết rõ tư thế ngồi này được cộng hưởng, làm nên bởi những sự kết hợp nào của đất nước lửa gió & ý muốn/ của Danh & Sắc nó mới làm nên động tác đi.

Sống với Niệm & Tuệ = Sống biết rõ How & What = Biết tôi đang ra sao (How), cái gì đang có mặt (What). Tôi đang thế nào? Tôi đang đứng, đang ngồi, đang đi = How; Cái gì đang có mặt lúc này? = What, tham, sân, si, từ bi, chánh niệm, thiền định,... cái gì nó có mình biết. Biết như vậy thôi nhưng không có ý chạy trốn cái khó chịu, không có lòng kiếm tìm cái dễ chịu. Không chạy trốn phiền não, không theo đuổi thiện tâm. Cái gì cũng để nhìn thôi. Vipassanā mà, chỉ để nhìn thôi.
Đó giờ chưa biết đạo thì trốn khổ tìm vui. Biết ba mớ hành thiện lánh ác. Giờ thì không, giờ mình chỉ nhìn thôi. Cái vui là cái để nhìn. Khổ sướng cũng là cái để nhìn. Cái thiện là cái để nhìn, cái ác là cái để nhìn. Không hề có sự phân biệt nào. Đi kiếm cái này, bỏ cái kia. Đang ngồi thiền mà nó lạnh, buốt, tê, nhức, nực, thì chỉ biết nó buốt, tê, nhức, nực, nó mát, nó thoải mái, biết thoải mái, nó có cái vui biết vui, đang ngồi sân biết sân, thiện biết thiện, biết thôi. Vipassanā = biết, thấy, soi rọi, soi chiếu không hề có chọn lọc, theo đuổi, kiếm tìm, trốn chạy.
Tại sao gọi Tứ? Vì tùy căn cơ chúng sinh, có người khi quan sát chính mình, họ phải quan sát đời sống sinh học dễ hơn đời sống tâm lý.
Đời sống sinh học = Ăn rồi tập trung Mình đang làm gì? Đang đi biết là đang đi, đang ngồi biết là đang ngồi, đang nằm biết là đang nằm, đang gãi biết là đang gãi, đang cầm lên biết đang cầm lên, đang để xuống biết là đang để xuống; Chỉ vậy thôi.....Đời sống sinh học gồm 2 thứ: Hoạt động& Bản chất. Hoạt động: biết rõ mình đang sinh hoạt, làm việc thế nào. Biết mình đang thở ra hay thở vào, thở ra dài hay thở ra ngắn. Bản chất: Gồm có 2, bản chất chân đế & tục đế. Bản chất tục Đế biết Thân này từ trên xuống chỉ gồm tóc, lông móng, răng, da... Bản chất Chân đế: Chỉ có Bốn đại - đất nước lửa gió. Bốn thứ này được định nghĩa chuyên biệt theo tinh thần A Tỳ Đàm

- Đất = Trạng thái cứng, mềm, nặng, nhẹ, mịn, nhám.
- Nước = trạng thái tan chảy, ngưng tụ, kết dính.
- Gió = Tất cả những cái gì xê dịch, trương phồng, áp suất, xô đẩy.

- Lửa = Tất cả cái gì thuộc về nhiệt độ dầu lạnh bằng trời, nóng bằng trời, -50 độ hay nóng 50 độ đều là lửa hết.

Gom chung là Bốn đại. Thân mình nền tảng gồm 4 cái này thôi.
Có người đến với Pháp môn niệm xứ với thế giới vật chất trước, có người đến với thế giới tinh thần= Quan sát cảm thọ. Mình đang cảm giác dễ chịu, đang cảm giác khó chịu, đang đau đớn hay đang mát lạnh, đang bực bội hay vui vẻ. Thọ quán niệm xứ;

- Thân quán niệm xứ là mình quan sát đời sống sinh học của thân mình thôi.
- Thọ quán niệm xứ là chỉ quan sát feelings của mình.
- Tâm quán niệm xứ = Quan sát thiện- ác; phàm - thánh, Dục - Thiền. 6 cái. Trong Chánh kinh kể 9 tôi kể 6 cho dễ nhớ. Dục = Tâm dính líu trong vật chất; Thiền = Tâm an lạc trong thiền định từ Sắc giới trở lên. Phàm = tâm nào của riêng phàm phu; Thánh = tâm nào của riêng bậc thánh mới có.
- Pháp quán niệm xứ = Tổng hợp cả 3 niệm xứ trên thành một mối một cách chuyên nghiệp.

Tu Thân quán niệm xứ biết đang nhìn, đang nhìn, đang đi đang đi, đang ngồi đang ngồi đang ngồi, đang nằm đang nằm, đang hít vào thở ra;... Thọ Quán: Biết mình đang cảm giác thế nào, buồn vui, dễ chịu, khó chịu; Tâm quán là gì? Đây là tâm tham, đây là tâm sân, đây là tâm thiền, đây là tâm phàm, đây là tâm thánh, đây là tâm có phiền não đây là tâm không phiền não. Pháp quán là dồn lại một cách chuyên nghiệp. Là sao? Tâm quán mình biết là tâm sân, nhưng Pháp quán niệm xứ mình biết đây là Sân triền cái. Ở Thọ quán niệm xứ mình chỉ biết đây là thọ hỷ, sự vui, sự dễ chịu nhưng bên Pháp quán niệm xứ biết là Hỷ Giác chi/ Dục triền cái. Cũng là nó nhưng mà gọi là Pháp mà. Cái kia mình chỉ nhìn nó một cách chung chung, đại chúng, dân gian. Còn cái này nó chuyên nghiệp hơn.
Tôi có ví dụ tôi nói hoài, không biết bà con còn nhớ không? Bà mẹ đứng trong bếp nghe chuông, kêu thằng nhỏ 4 tuổi, ra coi ai vậy con? – nó chạy ra chạy vô: Có ông mỹ đen thui. Xứ Mỹ, Mỹ đen thiếu gì. Kêu thằng 8 tuổi nó vô: Ông hàng xóm. Nhưng chưa đủ, xóm đó Mỹ đen nhiều lắm. Bả kêu thằng 18 tuổi: Mày ra coi ai, 2 thằng kia nói tao không biết ai hết; Thằng 18 vô nói: Ông nha sĩ, ông David mình hay đi làm răng.
Cũng ông đó nhưng thằng 4 tuổi nó nói Mỹ đen. Đúng, ông đó Mỹ đen. Thằng 8 tuổi thêm 1 cái là "ông hàng xóm"; Tới đứa 18 nó xài kiến thức chuyên môn: ông nha sĩ. Khi nó nói nha sĩ là nó biết nha sĩ là gì. Nó phải có kiến thức. Chứ còn thằng 4 tuổi khái niệm nha sĩ với nó xa xôi lắm, nó chỉ biết ông đó làm đau nó thôi chứ nó không biết gì ngoài ra hết. Thằng 18 tuổi nó nói tên tuổi đàng hoàng.
Ở đây cũng vậy Pháp quán niệm xứ nhìn lại 3 niệm xứ đầu một cách chuyên nghiệp. Cho nên trong kinh mới nói Pháp quán niệm xứ thích hợp người trí nhanh, giỏi, uyên bác, biết cái này là giác chi, cái này trạch giác chi, cái này Tập Đế, cái này là Khổ Đế,... rất chuyên nghiệp. 3 đề mục kia thì: cái này là sự dễ chịu, cái này là sự khó chịu, mình đang đi biết rõ mình đang đi, ... vậy thôi. Ông David là ông David, ông Mỹ đen là Mỹ đen, ông hàng xóm là hàng xóm, còn mình chưa nâng ổng lên tầm ổng là nha sĩ. Phải Pháp quán niệm xứ mới động đến khái niệm chuyên môn đó.
Bữa nay tôi nói cái này động chạm lắm.
Cách thức nấu một nồi canh nói riêng, bữa ăn nói riêng, và nói chung có thể rất đơn giản, mà cũng có thể rất là rắc rối, rất là cầu kỳ là tùy thuộc vào người hướng dẫn và người học. Đứa học cái đầu nó sao ông thầy mới phải hướng dẫn chi li cho nó. Đó là học trò; Ông thầy thích rối thì bài học, hướng dẫn nó rối. Hoặc thằng học trò nó phải học chi ly cho nên nó làm phần hướng dẫn trở nên rối. Đó là trường hợp một; Nhưng nó có trường hợp thứ 2, để nấu bữa ăn ông thầy thích đơn giản, thì ổng hướng dẫn đơn giản hoặc học trò thích đơn giản nên nó chọn cách đơn giản. Nên nó chọn cách thứ 2 là đơn giản. Như vậy có 2 cách: rối & gọn.
Pháp môn Tứ niệm xứ chủ đích là anh nhìn rõ anh:

- Là do duyên mà có;
- Buồn vui thiện ác của anh chỉ là sự tổng hợp của các thành tố;
- Cái gì đã có đều vô ngã, vô thường. Vô thường = không có gì đứng yên, nó phải trong tình trạng trở thành một cái khác. Chẻ banh nó ra không có gì là con Đào, con Cúc, ... không có.

Tánh Không trong đạo Phật = Nobody, không phải Nothing. Nó có chứ. Nó có đơn vị pháp giới phù du, do duyên mà có, có rồi phải mất. Tinh thần Duyên khởi, duyên sinh, y tha khởi.

Bản thân mỗi thứ là khối tổng hợp các thành tố. Tinh thần rốt ráo, cốt lõi của Tứ Niệm Xứ là anh biết rõ how & what = cái gì đang diễn ra, bản chất là cái gì.

Tôi nói rõ tôi không phải là thiền sư, hành giả; Nhưng nếu các vị có hỏi tôi xin thiết tha đề nghị: Làm ơn coi thẳng chánh kinh. Chỗ nào không hiểu mở chú giải đọc; Vẫn không hiểu kiếm người mình tin. Dựa vào cái gì? Coi người đó có trình độ không. Chứ còn thứ dốt đòi làm thầy còn báo đời, báo đạo nữa. Phải cẩn thận. Tìm thầy = Tìm ông thầy giúp được mình không phải tìm ông thầy mình thích. Thầy có 2 loại: Thầy dạy cái mình cần và thầy dạy cái ổng thích; nó khổ vậy đó. Mình coi tìm ông thầy giúp mình có cái mình cần, không phải cái mình thích.

Giờ chuyện đi lại dễ rồi. Chuyện tương thông người này người kia không lấp biển vá trời như ngày xưa, mình có thể qua Miến Điện, thiếu gì thầy bà bên đó, kinh điển bao la, chứ mắc chứng gì mình quơ đại người kế bên, nhất là người mình mến. Tôi kể hoài chuyện thằng cha nhậu xỉn đi với bạn đi về ngang cửa nhà không chịu vô loay hoay cột đèn trước nhà, bạn nó hỏi: Mày đang làm gì? ảnh nói: Đang kiếm chìa khóa nhà. Bạn nó hỏi: mày có chắc mày làm rớt đó không mà kiếm? Nãy giờ mày đi dọc đường lung tung, biết đâu mà kiếm. Ảnh nói: Thật sự tao không biết nó rớt ở đâu, tao đang tìm ở đây vì ở đây có đèn. Mình giải quyết vấn đề bằng điều kiện hiện có không phải giải quyết vấn đề bằng điều kiện cần thiết.

Điều kiện cần thiết và điều kiện hiện có nó khác nhau dữ lắm. Tôi muốn nấu cơm, liếc thấy hết gạo thì phải xách cái bao ra ngoài tiệm lấy gạo chứ không thể nào muốn nấu cơm mà ra trước nhà hốt nắm cát nấu. Hỏi tại sao nói tại vì giờ ở đây không có gạo chỉ có cát thôi. Các vị nghĩ coi chịu nổi không?

Như vậy tôi giải quyết vấn đề bằng điều kiện hiện có. Có trường hợp giải quyết bằng điều kiện hiện có là tốt nhất; nhưng có nhiều trường hợp không thể giải quyết bằng vấn đề bằng điều kiện hiện có mà phải xác định vấn đề cái gì là điều kiện cần thiết, chứ không phải là điều kiện hiện có. Bởi có nhiều khi nó là điều kiện hiện có nhưng nó không phải là điều kiện cần thiết. Trường hợp hai là điều kiện cần thiết nhưng không hiện có. Trường hợp 3, điều kiện cần thiết cũng là hiện có. Trường hợp 3 là quá hên rồi. Nhưng 2 trường hợp đầu điều kiện cần thiết không phải hiện có, trường hợp hai là nó là điều kiện hiện có nhưng không phải điều kiện cần thiết; cái này quan trọng lắm.

Tôi chốt lại đơn giản thôi. Tại sao kinh điển có quá nhiều? Vì căn cơ chúng sanh cực kỳ phức tạp. Mỗi đứa nó lận lưng 3 món đơn giản, nhưng 3 món đó nó tạo ra 3 tỷ thứ sai biệt. Đó là Tiền nghiệp, Khuynh hướng tâm lý & Môi trường sống; Chính Tiền nghiệp, khuynh hướng tâm lý đẩy mình vào chỗ dầu môi trường sống giống nhau nhưng vì Tiền nghiệp, khuynh hướng tâm lý khác nhau nên trên môi trường đó mỗi đứa có nhận thức khác nhau, cảm nhận, trải nghiệm, kinh nghiệm,... khác nhau. Cho nên, tốt nhất là nên quay về với kinh gốc. Lỡ mình có hiểu lầm trên kinh gốc mà mình có tu sai mình không tức. Còn đằng này mình ăn thứ người ta nhai, nhả ra bắt mình nuốt vô, nuốt món đó cộng nước bọt người ta, các vị nghĩ có ớn không? Tôi giảng mà tôi nghe lạnh xương sống.

Lẽ ra mình ăn bánh tiêu, uống ly đậu nành nhưng mình mang máu tiểu thừa, không dám đi một mình, không dám bơi một mình nên mình cầm ly đậu nành, bánh tiêu mà không dám ăn, không dám uống nhờ thằng bên cạnh nhai, uống, trộn trộn mớm vô mỏ cho mình. Hôm nay tu thiền là như vậy. Kính sách có sẵn, mình có đầu óc mà mình toàn nhờ người ta nhai, há họng nhả vô. Ghê quá đi.

Dầu là thân quán tu tập các đề mục oai nghi – đi đứng nằm ngồi, sinh hoạt vô danh – những cái không gọi tên được. Còn những thứ gọi tên được như: tắm, rửa, tiểu tiện, ăn uống,...

Sẵn tôi nói luôn, Việt Nam có nhiều tay ... bữa hổm tôi thấy lên Facebook họ chửi tui: Thiền gì mà nhắc tới toa-let, thiền là phải Phật điện trang nghiêm, khói hương nghi ngút. Ổng nói thiền gì mà có vụ thiền trong toa-let; Tại vì ảnh không coi kinh. Trong kinh Tứ Niệm xứ có nói "Chánh niệm tỉnh giác trong lúc đi, đứng, nằm, ngồi, ăn, uống, nhai, nuốt, mặc y, đắp y, mang bát,.. trong lúc tiểu tiện,..." có cái đó nữa. Nhưng Việt Nam ăn rồi không đọc kinh, cứ Osho, Krishnamurti, Lão Tử, Trang Tử, uống trà, đốt trầm, cất nhà cửa, làm trà thất, trà đường sang trọng nên ngại mấy đề mục tử thi, bất tịnh, niệm chết,... nghe những thứ không khí tôn giáo hưởng thụ.

Tôi nhắc lại. Người đang giảng kinh Tứ niệm xứ là ai không quan trọng, coi người ta nói cái gì.

Tôi chốt lại, nội dung bài kinh này tôi không giảng từng cái. Tôi chỉ giảng sườn bài kinh này thôi. Sở dĩ **con đường Tứ Niệm Xứ được gọi là duy nhất bởi vì chỉ thông qua sự soi rọi hoạt động, bản chất của thân tâm anh mới buông bỏ vọng chấp về nó.** Còn anh theo pháp môn nào không cần biết, miễn là nó đáp ứng yêu cầu đó. Pháp môn Làng Mai, Trúc Lâm, Tịnh Độ, Mật Tông... pháp môn nào cũng được miễn là nó giúp anh mở con mắt để soi rọi thứ: Hoạt động và bản chất của thân và tâm này. Để chi? Để thấy:

- Mọi thứ do duyên mà có

- Là sự tổng hợp của nhiều thành tố
- Đã có rồi sẽ mất đi

Trong kiểu hiện hữu đó, xẻ ra 84000 miếng đi cũng không moi ra được cái gì là Tôi, Của Tôi, ông A, bà B, Bỉ, Thử, Ngã, Sở, Chúng sanh, Thọ giả,... miễn là đáp ứng được tinh thần đó thì anh theo đạo nào cũng tốt. Chưa gì hết mà thấy câu kinh "Tứ niệm xứ là con đường duy nhất" là chết rồi là anh nổi điên, tự ái, vì hóa ra đó giờ tui sai à? Đó giờ tôi chưa nghe Tứ niệm xứ, chưa hề nghe Vipassanā rồi giờ nói chỉ có con đường duy nhất là tôi sai bét à? Vậy con đường tôi tu không phải con đường giải thoát à? No. Tui đâu nói anh vậy đâu. Anh suy nghĩ lại coi. Tôi chưa nói tới anh.
Con đường duy nhất= tinh thần, cốt lõi, đường hướng này là con đường bắt buộc anh phải đi để anh kiến tánh, để anh tri vọng. Từ đó mới nói chuyện thành Phật hay không. Tôi không hề dán nhãn hiệu Tứ Niệm xứ, Vipassanā là con đường duy nhất là bậy. Sở dĩ người ta nói duy nhất là
Duy nhất = Tinh thần của pháp môn đó.
Còn chia ra 4 niệm xứ vì tùy căn cơ. Có người hợp đời sống sinh học, có người quan sát đời sống cảm giác, có người thích quan sát thế giới tâm trạng, có người có trình độ thích pháp quán niệm xứ. Thật ra kinh niệm xứ không cần giảng sâu đâu. Bây giờ thầy bà viết lách nhiều lắm rồi, mà tôi chỉ nhắc bà con, tôi canh me bài kinh này lắm tôi chờ tôi nói mấy câu thôi:

- **Quay về với chánh kinh đi, đừng theo thầy bà nhiều quá.**
- Tại sao phải về với Chánh Kinh? Bởi vì pháp môn nào hễ qua tay phàm phu nhào nặn, chiên xào hay có gởi gắm trong đó dấu ấn cá nhân. Tôi có cái tôi thích, cái tôi ghét đặc hữu, đặc thù thế là khi tôi giảng kinh, giảng thiền tôi mới đem đặc thù tôi phổ, gán ghép, dán trong đó. Có ông nội kia hiểu kinh Tứ niệm xứ theo hướng của ổng, 1001 ông là 1001 cách. Tôi xin nhắc lại, Tôi tôn trọng tất cả thiền sư, thiền thư, thiền phổ nhưng tôn trọng = tôi coi là chỗ tham khảo thôi. Chứ kêu là đỉnh thì không.

Dân tàu hũ, xì dầu nhiều tôi nói cho mát ruột đám tàu hũ: Kiếm bản gốc của Pháp Bảo Đàn kinh bản ở Đôn Hoàng, hoặc ở Mã Vương Đôi đọc. Pháp bảo đàn kinh lưu truyền trong tự viện Trung Hoa, Việt Nam nhiều lắm, nhưng kiếm bản gốc, của Pháp Bảo Đàn Kinh Mã Vương Đôi, tương truyền tác phẩm của tổ Huệ Năng. Bà con có thể tìm hiểu Tứ Niệm Xứ trên tình thần Pháp Bảo Đàn kinh Mã Vương Đôi
Còn với đám nước mắm Nam truyền: tôi xin thiết tha đề nghị đọc thẳng chánh kinh và bằng mọi cách nghiên cứu Chú giải kinh Niệm xứ, bản Thái, bản Pali thì là những mảng tài liệu tham khảo hơi khó vì 2 thứ tiếng đó không phổ biến ở Phật tử Việt Nam. Thôi thì các vị tìm bản tiếng Anh - The way of mindfulness của Soma Thera. Đọc được bản tiếng Anh nó hay gấp ngàn lần tôi giảng.
Tôi nói đừng tin tôi, nên lưu ý điều tôi nói. Tôi không làm chuyện ngu xuẩn kêu các vị tin tôi, nên lưu ý điều tôi nói. Tứ niệm xứ = quan sát what & how; Biết Hoạt động, bản chất thân tâm này ra sao thông qua sự hỗ trợ của 3 chi đạo, kinh nói không phải tôi nói:

- Chánh Niệm (*satimā*)
- Tinh Tấn (*atāpi*)
- Trí tuệ (*sampajāno*)

Nói để hình dung là 3 cái đó. Luôn luôn là Chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ/nghiệp/mạng/ niệm/ định/ tinh tấn. Luôn luôn 8 cái đi chung. Nhưng Ngài nhấn mạnh là 3 cái thu gọn của 8 cái kia. Mình đọc tưởng là 3 cái hoặc 3 cái này là quan trọng nhất. No. No. Không bao giờ có vụ quan trọng nhất ở đây. Giống như trong nhà có trường hợp người ta nhắc đến ông bà, có trường hợp người ta nhắc đến ba má, có trường hợp nhắc con cái. Tùy trường hợp người ta nói nhiều, nhấn mạnh cái gì, những cái không cần nhắc không hẳn là không quan trọng.
Siêng thì tôi giảng tiếp, hễ tôi làm biếng thì nhiêu đó đủ rồi. Đọc chánh kinh, trong đó nói sao cứ y chang.
Quán oai nghi : Đi đứng nằm ngồi... biết rõ.
Biết rõ = đưa bàn chân trần xuống thảm cỏ, sình, nước mình không biết gì ở dưới thì đưa xuống với tất cả sự cẩn thận, tất cả sự tỉnh thức; cẩn thận = niệm; Ăn uống mình múc trong sự tỉnh thức. không để suy nghĩ bị tạp niệm, vọng tưởng. Mình múc, đưa vào miệng, nhai nuốt với tất cả sự tỉnh thức, nhưng với tốc độ, nhịp độ bình thường. Không phải từ từ như mới xuất viện. Mình tu không cần cầu người ta biết. Mà đa số hành giả muốn người ta biết mình đang có chánh niệm. Chi vậy? Các vị nói hễ làm nhanh tôi làm không kịp. Là do mình hiểu lầm. Sao không kịp? Cái này phải học A Tỳ Đàm mới hiểu cái này. Bây giờ các vị không tu hành gì thì khi ăn muỗng xúc đầu nghĩ tùm lum chuyện; giờ mình không, mình chỉ tập

trung đầu óc vào cái muỗng xúc thôi. Mình đâu có thêm việc đâu? Mình chỉ đổi việc thôi. Hồi đó tôi xúc cơm mà đầu nghĩ về chuyện đồng áng, phố xá, giờ tôi cũng xúc cơm mà tôi không nghĩ xa, tôi biết đang xúc cơm, tôi dồn hết tâm ý vô chuyện xúc cơm. Tôi đang sân, biết rõ sân đang có mặt. Tôi đang có lòng từ bi biết rõ đang có lòng từ bi, hoặc gọn hơn chút tôi biết rõ tôi đang có tâm lành, đủ rồi. Không cần kêu tên chi cho mệt.

- Đại oai nghi = 4 oai nghi chánh - đi đứng nằm ngồi . Tiểu oai nghi – những hoạt động lớn bé vô danh.
- Quán thể trược = Từ đầu xuống gót chân là ổ uế vật. Uế vật = chỉ cần 3 ngày không chăm sóc vệ sinh bản thân mình còn thấy gớm, người thân, người thương còn thấy gớm, nói gì người lạ. Chỉ niệm vậy thôi. Tưởng tưởng, thương bằng trời mà nó uống nước súc miệng kêu mình há miệng cho nó nhổ vô miệng mình, dám nuốt không? Dám không? Chưa kể áo quần nó mặc xong nó liệng mình cầm vô đã thấy ớn rồi, mình không biết nó có gì trong đó không nhưng biết nó tháo ra liệng một đống, thương thì cầm đi giặt nhưng vẫn gớm. Đó là bất tịnh.
- Quán tử thi = Đối diện bộ xương, xác mới chết hay chết đã lâu, trương phình hay xanh xám, hành giả thấy rằng: Thân đó ra sao thân này y chang vậy, chỉ cần vài phút không thở thì cũng thành đối tượng đáng sợ trong mắt mọi người. Tất cả những gì mình có về danh lợi, tình cảm, quyền lực, uy tín theo gió theo mây. Cái chết là sự chấm hết cuộc đời. Thân đó như thế nào thân này như vậy. Nổi tiếng, giàu, trẻ đẹp cỡ nào chỉ cần tắt thở 5 phút là của nợ lập tức. Cho không không ai dám lấy dù 5 phút trước biết bao người thèm thuồng, khao khát được nắm tay, ngồi ăn, được tốn tiền cho mình. Mà giờ cho không không ai lấy hết.
- Niệm Bốn Đại = Không kể đời sống tinh thần, tất cả còn lại thuộc vật chất, tất cả những gì mình cho là xe cộ, nhà cửa, thân xác, răng cỏ, mái tóc, da dẻ, ... thịt gân xương hấp dẫn cách mấy chỉ là Bốn đại, chỉ là đất nước lửa gió, ngoài ra không có gì hết. Còn duyên tụi nó còn tồn tại hoạt động trong hình thức, ngoại diện, vẻ ngoài ngó được. Khi duyên hết thì rã tan, khó ngửi, khó nhìn.
- Quán hơi thở = Hoạt động của thân xác. Nó hơi đặc biệt. Đặc biệt ở chỗ là hoạt động liên tục, thường trực. Vì nó quá tinh tế cho nên nó là đề mục thuộc vật chất nhưng cần với tâm. Có nghĩa là mình chỉ cần chánh niệm trong từng hơi thở vào ra, dài ngắn, biết rõ mình đang thở ra thở vào với tâm trạng gì, cảm giác gì ; chỉ theo dõi hơi thở = nắm được tâm mình vì hơi thở là hoạt động liên tục, thường trực, rất là tinh tế. Tiếng chuông mới đánh mình lơ đễnh vẫn nghe được nhưng khi nó kéo dài quá lâu chỉ còn dư âm, dư hưởng, âm vang sau cùng muốn nghe được chúng ta phải lắng tâm. Hơi thở cũng vậy. Lắng tâm theo dõi hơi thở cần khả năng chánh niệm, trí tuệ sắc sảo, tinh tế, thường trực mình mới có thể theo dõi được nó. Thử tưởng tượng nội tâm sắc sảo tinh tế diễn ra thường trực, liên tục đương nhiên mình có thể tự nhận mình là người sống trong kiểm soát; tất cả máu lệ cuộc đời diễn ra cho bản thân, cho gia đình, cho xã hội, cho chúng sinh trên toàn cầu nói chung đều được khởi đi từ chuyện người ta sống thiếu kiểm soát;

Pháp môn Tứ niệm xứ dạy người ta 3 chuyện:

1. Sống trong kiểm soát.
2. Sống trong thấu suốt.
3. Buông bỏ.

Pháp môn Tứ niệm xứ nếu tu đúng, hiểu đúng thì hành giả không có chỗ nào trong cuộc đời đáng để nắm níu. Tu đúng hiểu đúng thì cuộc đời không có gì để theo đuổi, đương nhiên, không có gì theo đuổi thì không có gì trốn tránh, chán sợ, tống khứ, đập phá. Không có đeo đuổi, không có xây dựng, không có tống khứ, không có đập phá. Chỉ có cái buông thôi.
Bữa hôm tình cờ tôi đọc mấy thầy chửi quá trời chửi chữ buông. Tại mấy thầy cố ý, không phải mấy thầy không đủ sức, mấy thầy cố ý hiểu chữ buông = vô trách nhiệm. Không phải.
Buông = anh vẫn sống bình thường, nhưng hiểu Mọi thứ do duyên mà có, bản thân nó là duyên cho vô vàn thứ khác; anh vẫn là cha, vẫn là chồng, vẫn là mẹ, vẫn là vợ, vẫn đi làm công sở, vẫn lấy tiền lương tháng về lo gia đình, anh vẫn là thầy chùa, vẫn là trụ trì, vẫn là pháp sư, vẫn là hóc trò, cư sĩ, anh vẫn là người tại gia, vẫn tiếp tục con đường anh đi, không phải buông bỏ là anh tự nhiên phè ra buông hết trách nhiệm. Hiểu vậy ấu trĩ lắm. Buông = anh vẫn sống bình thường, nhưng kể từ bây giờ anh nhớ:

- Mọi thứ do duyên mà có.
- Bản thân nó là duyên cho vô vàn thứ khác. Trên tinh thần ấy không có gì là nhỏ, mọi thứ có thể là điểm bắt đầu cho sự cố, sự kiện nào đó, từ một câu nói, một ánh mắt, nụ cười, cái nhếch môi, cái

cười mỉm đúng chỗ hoặc không đúng chỗ sẽ dẫn đến sự cố, sự kiện cực lớn. Một chút xíu tâm trạng buồn vui trong lòng mình mình tưởng nó không có gì. Sai. Nó có thể là điểm bắt đầu cho một đại sự nhân duyên, sự cố sự kiện cực lớn. Một tí ti, cảm giác buồn vui thôi.

Tôi có biết chuyện kì quái lắm: Cô bán hàng không biết vì buồn ngủ hay buồn chuyện nhà, hay thái độ mà có chút khinh thường anh Mỹ đen. Buổi đêm ảnh đi ngang ảnh lấy đá ảnh liệng. Mình nghĩ, cảnh sát bắt được thì ảnh vô tù. Cây xăng, tiệm tạp hóa đó bị bể kiếng, thay kiếng phiền dữ lắm. Chuyện anh chàng bị đi tù, tiệm bị thay kiếng đâu phải đơn giản, mà cả 2 chỉ bắt đầu từ ánh mắt, câu nói, thái độ cô bán hàng, nó dẫn đến chuyện đó.

Học đạo, hiểu đạo, hành đạo hiểu rằng trên thế giới: **Mọi thứ do duyên mà có, bản thân nó là duyên cho vô vàn thứ khác, không có cái duyên nào là nhỏ.**

Một đốm lửa có thể là nhân duyên cực lớn cho một sự cố, sự kiện, một ánh mắt, nụ cười, cây gai, hạt bụi, mình đang chạy mô – tô bên đường mà hạt bụi vô mắt là cũng có thể chao tay lái. Khi nó chao rồi, chuyện gì trời biết.

Nhiều lắm quý vị. Trên đời này không có gì là nhỏ đâu quý vị.

Tôi từng gặp phiền phức với những duyên khởi nhỏ xíu xìu xiu. Thí dụ, có ai đó tình cờ thấy trước phòng của tôi có đôi guốc nữ. Đôi guốc đó đâu ra? Của bà cụ 80 tuổi. Chuyện bà cụ 80 tuổi mang guốc có gì đâu bậy? Bản thân đôi guốc gỗ gắn cái quai có gì đâu mà bậy nhưng nó xui là trước khi bà cụ bước vô phòng tui có cô nhỏ nhỏ dễ thương vô phòng tôi. Vấn đề cổ mang cái gì ai biết. Tôi đâu có biết. Nhưng người ta thấy rõ ràng cổ vô, cổ có ghé phòng tôi, lát sau cổ đi lúc nào trời biết, nhưng vấn đề người ta liếc vô thấy đôi guốc, có phải phiền không? Nó lùm xùm, nó thị phi tè le, cuối cùng đôi guốc của bà nội 80 tuổi. Đôi guốc thôi đó. Chưa kể nhiều chuyện mà tôi nói. Bà xã mình tóc ngắn, bả đi xa về thấy trên gối có tóc dài có phải chết không? Vết son trên áo chồng có phải lớn chuyện không?

Cho nên, mọi thứ do duyên mà có, bản thân nó lại là duyên cho vô số thứ khác. Đã nói là duyên thì không có thứ nào là nhỏ hết. Học Tứ niệm xứ, Tu tập Tứ niệm xứ là để thấy ra mấy cái đó, thấm thía mấy cái đó. Để mình sống có kiểm soát, sống có trách nhiệm hơn, chỉ vậy thôi. Kỳ sau tôi hứng thì tôi giảng tiếp, hễ làm biếng thì nhiêu đây đủ rồi. Chúc các vị một ngày vui./.